Kris Carr sends crazy sexy

STARTER KIT

Inhaltsverzeechnes

Wëllkomm Bréif vum Kris **Säit 3**

Wéi een ufänkt: Gesondheet **Säit 4**

Wéi een ufänkt: Ernärung **Säit 7**

Wéi een den Frigo & d'Pantry ufiellt **Säit 9**

Planzebaséiert Ernärungsleitfaden **Säit 15**

Wéi een ufänkt: Liewensstil **Säit 17**

CrazySexy 3-Deeg lessplang **Säit 19**

Rezepter vum lessplang **Säit 20**

Moies Glorreich Gréng Jus *Säit 20*
Klassesch Gréng Limonade Jus *Säit 20*
Peachy Gréng Smoothie *Säit 21*
Kurkuma Mëllech *Säit 21*
Avo Toasten *Säit 22*
Mango & Kokos Millet *Säit 23*
Save deThunfischsalat op Roggen *Säit 24*
Crazy Sexy Bounen Chili *Säit 25*
Super Einfach Wok Geméis *Säit 26*
Einfach Gréng Zalot *Säit 26*
Zéiweelueleg *Säit 27*
Waarm Grünkohl & Quinoa *Säit 27*
Hummus op zwee Manéieren *Säit 28*
Beeren & Crème *Säit 28*
Rockin' Rosmarin Popcorn *Säit 29*

Akaafs-Lëscht fir de Moolzechtplang **Säit 30**

Crazy Sexy Wellness-Ressourcen **Säit 31**

Moien, Schéinheet!

Ech sinn d'Kris Carr, Auteur vun de New York Times Bestseller Crazy Sexy Kitchen an Crazy Sexy Diet, der Film- a Buchserie Crazy Sexy Cancer, an d'Grënnerin vu KrisCarr.com, enger Präis-gekréinter Wellness-Websäit, déi all Mount honnertdausende vu Visiteuren unzitt.

Meng Opwierk-Ruff — eng onheelbar Stadium-4 Kriibs-Diagnos (zoinks!) — huet eng perséinlech Revolutioun ausgeléist a mir geléiert, wéi ech op der déifster méiglecher Ebene un mengem Wuelbefannen deelhuele kann. Ech hunn iwwer e Joerzéngt eng Präventioun-orientéiert Ernärung a Liewensstil gefollegt a fille mech haut besser wéi den Dag, wou bei mir d'Diagnos gestallt gouf.

Elo wëll ech dir weisen, wéi's du den CEO vun denger eegener Gesondheet kënns ginn. All eenzelen vun eis huet d'Kraaft, seng Gesondheet zeréckzehuelen an eng Wellness-Revolutioun an eise Kichen, Epicerien, Büroen a Gaarden unzefänken.

Keen kann besser fir dech suergen wéi déi weis, brillant, fäheg an STAARK Versioun vun dir selwer. Andeems du bei der Revolutioun matmaachs, versprëchs du opzewaachen an fir deng Gesondheet anzetrieden. Ech sinn esou frou, datt's du hei bass!

Meng Approche fir Wellness konzentréiert sech dorop, méi organesch Vollwuerzelen an deng Ernärung anzebauen, ongesond Liewensstil-Gewunnechten, déi dir (oder denger Séil) näischt déngen, lasszeloossen an de Stress erofzeschrauwen. Mir wäerten net Kalorien zielen oder dech esou fillen loossen, wéi wann's du eppes géifs vermëssen oder net genuch wiers—domat bass du fäerdeg. Amplaz hëllefen ech dir, en Tempo ze fannen, deen zu dir passt, wärend's du op eng méi ganzheetlech Aart a Weis vum Liewen zougees.

An dësem Crazy Sexy Starter Kit briechen ech d'Grondprinzippie vun Ernärung a Liewensstil op, déi mir gehollef hunn, mäi kierperlecht a geesteslecht Wuelbefannen erëm opzebauen. Egal ob et drëm geet, däi grénge Jus ze drénken, d'Darmgesondheet ze verbesseren oder d'Toxinen an dengem Iessen an Heem ze reduzéieren – ech ginn dir e puer einfach Schrëtt a Ressourcen, déi's du direkt ëmsetze kanns.

Wéi wäit dëst eng ëmfaassend Iwwersiicht vun de féierende Prinzipien ass, wann's du méi déif wëlls goen a nach méi laangfristeg Ännerungen maachen, kritt eng Kopie vun Crazy **Sexy Diet, Crazy Sexy Kitchen, Crazy Sexy Juice, an verbréngt w.e.g. Zäit mat mir op KrisCarr.com.**

FRIDEN & PERSÉNLECH REVOLUTIOUN

Kris Carr

Wéi een ufänkt: Gesondheet

An dësem Abschnitt

vun dësem Starter Kit fannt's du meng Top-Recommandatioune, wéi's du däi glorios Kierper a Gesondheet an d'Reiefolleg bréngs. Loosst eis an d'Aarbecht stierzen!

Schoul dech selwer

Wann's du d'Wëssen hues, kann näischt dech ophalen. Änner däi Bléckwiinkel op Krankheeten a Gesondheetsproblemer a loosst déi al Medezin hannert dir, déi just Symptomer behandelt. Gëff däin eegene Ermëttler a fënn d'Wuerzel vum Problem – egal ob Arthritis, IBS, Depressioun, Akne oder Kriibs – fir däi Wee zur Gesondheet méi kloer an effikass ze maachen. Däin Kierper ass e verbonne System, wou eng eenzeg Imbalance all dat Aner beaflosse kann an zu Entzündungen a Krankheet féiert. Kucks op all Prinzip an dësem Starter Kit als eng Méiglechkeet, fir d'Universum an dir selwer ze stäerken.you.

Ënnerstëtzung kréien

Y Du bass wéi e Rennauto an heiansdo brauchs du eng Pit-Crew, fir dech a gudder Form ze halen. Heiansdo ass e kierperleche Spezialist néideg, an anere Fäll en Expert fir deng emotional Wonnen. Meng Pit-Crew besteet aus verschiddene Fachleit wéi en integrativen Onkolog, Akupunkteur, Massagetherapeut, EFT-Praktiker, Therapeut a Yogaleieren.

Wann's du mat engem Gesondheetsproblem bass, hëlt eng zweet Meenung vun engem funktionelle Medezinner, deen däi ganze System analyséiert. Si sammelen Hiweiser op Imbalance, déi deng Energie a Vitalitéit beaflossen. Kucks an der Ressource-Sektioun fir weider Hëllef.

Läscht d'Feier aus

Chronesch Entzündung ass eng verwirrend a schiedlech Immunreaktioun op Toxine a Stress. Entzündend Iessen enthalen Weess, Gluten, Mëllech, Fleesch, Zocker, Kaffi, Soda an Junkfood. Fänks un iwwert Entzündung ze léieren mat menge fënnef einfachen Tipps fir se ze reduzéieren.

Vertrau op däi Bauch

Wousst du, dass ongefeier 60 bis 70 Prozent vun dengem Immunsystem an dengem Darm lieft? Jo.

Gesondheet, weidergefouert

Fir deng Gesondheet ze verbesseren, konzentréier dech op däin Darm. E gesonde Darm verbessert d'Immunitéit, Verdauung, Haut, Energie a Balance. Iess ganz, pflanzlech a nährstoffräich Liewensmëttel, reduzéier Stress, beweeg dech méi, vermeid Toxine a schloof genuch. Probiotika, prebiotesch Liewensmëttel (z. B. Bananen, Knuewel, Artischocken) a manner veraarbecht a séiss Iessen hëllefen dem Darm, gutt Bakterien ze stäerken.

Sief e Gold-Stär am Toilett

Du bass wat's du ies, awer och wat du net kakst! Huel däin Colon regelméisseg ënner Lupe. Iess gutt Liewensmëttel, drénk genuch Waasser, hélt Probiotika a Fiber, an beweeg dech fir de Verdauungsprozess ze ënnerstëtzen. Magnesiumcitrat kann och hëllefen, de Darm ze beweegen. Meng véier "F'en" fir gesonde Stull: Fiber, Flüssegkeeten, Flora a Fitness.

Maach däi PhD am pH

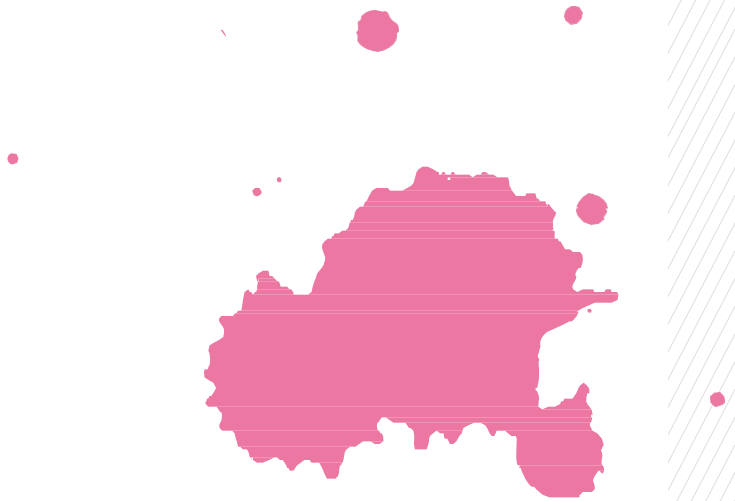
Däin Kierper hält e empfindleche Säure-Base-Gleichgewiicht. Gesondheet vun Zellen, Kriibs, Buedem an Mierliewen hänkt vum pH of. Däi Kierper schafft haart fir dëst Gläichgewiicht z'erhalen. Mat der richteger Ernierung a Liewensstil kanns du him hëllefen. Dräi gutt Praktiken: Ufanks de Moien e Glas gefiltert Waasser mat Zitroun drénken, méi frësch Uebst a Geméis iessen an drénken, a stress a Bewegung am Gréff behalen an genuch schlofen.

Schwätz schiedlech Chemikalien of

Egal ob et däi Geméisfach, Make-up-Täsch oder Buedzëmmerkabinetten ass, fänks un, deng Expositioun géint schiedlech Chemikalien duerch méi bewosst Akaf z'reduzéieren. Fraen benotzen am Duerchschnëtt all Dag zwielef Produkter mat 168 verschiddene Ingredienten. Dazwiische sinn industriell Plastikiséierer genannt Phthalater, Parabene wéi Konservéierer, an persistent Dufts-Komponente wéi Moschus-Xylol. Och Puppelcher ginn mat schiedleche Chemikalien gebuer, e puer dovun sinn zanter Jore verbuede.

Gesondheet, weidergefouert

Häerz op Häerz: : Wéi ech an der Aféierung gesot hunn, musst du net alles gläichzäiteg ungoen. Probéier all Dag eng pflanzlech Mëllzecht ze iessen a steig dann lues a lues d'Schwéier. Kuck deng Produkter an der EWG **Skin Deep Database** no. Maach e puer Sonnengréiss wanns du iwwerlaascht oder gestresst bass. Deng éischt Handlung kann esou einfach sinn wéi zréckzesetzen an d'Aufmierksamkeet duerch e puer Videoen op **KrisCarr.com** ze vergréisseren. Genéisst all Schrëtt, egal wéi kleng.



Wéi een ufänkt: Diät

Wat s du an dään Kierper setzt, kritt s du zréck – versuerg dech mat de beschten Iessen fir dee bëllegsten Gesondheetsplang iwwerthaapt.

Maach Jus, net Krich

Déi nächst Kéier wanns du Energie brauch, hëll eng frësch Geméisjus oder e Smoothie. E nährstoffräiche grénge Jus ass eng super Méiglechkeet fir direkt an nohalteg Energie ze kréien. Gréng Smoothies sinn och fantastisch. Gesond Fette wéi Avocado oder roude Mandelenbutter an dengem Smoothie hëllefen, datt s du méi laang gesättegt bleifs. Meng Bicher, **Crazy Sexy Juice**, enthalen iwwer 100 einfach Rezepten fir Jus, Smoothies a Nossmëllech! Komm an meng Kichen, an ech weisen dir, wéi een e grénge Jus an e grénge Smoothie mécht.

Drénk op!

Drénk ongefeier d'Hallschent vun denger Gewiicht an Unzen Waasser, zousätzlech Zitroun fir Alkaliséierung. Vill Geméis a grénge Jus kënnen d'Waasserbedierfness erofsetzen. Lauschter op deng Dréchent a kucks op däi Pipi – et soll hellgiel sinn – fir deng Hydratatioun am Grëff ze hunn.

Maach fleeschlos

Egal ob e Liewensmëttel gesond ass hänkt net nëmmen vun sengem Nährwert of, mee och dovun, wéi et op däi Plat koum. Bei Déiereprodukter muss een och kucken, wéi d'Déiere opgewuess a behandelt goufen. Déi Gesondheet vum Déier beaflosst deng Gesondheet. Reduzéier d'Zuel vun Déiereprodukter (besonnesch vu Fabrikfarmen) a bewegt dech op eng variéiert, pflanzlech Diät. Ufanks iess Fleesch just zwou bis dräi Mol d'Woch, mat Portiounen esou grouss wéi eng Kaartkaart, an kucks no dem Certified Humane-Label. Erhéij d'Zuel vu faarwege Geméis a Bounen op dengem Plat. Lies dëse Blog fir méi iwwert pflanzlech Protein ze léieren a kucks an der Plant-Based Nutritional Guide an dengem Kit.

Looss d'Mëllechprodukter fort

D'Entfernung oder Reduktioun vun Mëllechprodukter ass eng vu menge wichtegste Recommandatiounen fir besser Gesondheet. Mëllech huet vill gesättegt Fetter (kann zu Schlaganfall a Häerzinfarkter féieren), ass entzündlech (Grond fir vill chronesch Krankheeten), an d'Wuesstumshormoner an der Mëllech (z. B. IGF1) kënnen d'Wuesstem an d'Verbreedung vu bösaartegen Zellen stimuléieren. Menger Erfahrung no, a vu ville E-Maile, Facebook-Kommentaren an Tweets, kann d'Fortsoen vun Mëllech d'Gesondheet total veränneren. D'Reduktioun vum Mëllechkonsum kann och den Afloss op wéi s du dech fills verbesseren. Fannt hei vill Tipps a Rezepten fir eng Mëllechfräi Diät.

Sayonara Zocker

Diät, weidergefouert

Du bass scho genuch séiss, Léif! Luess raffinéiert Zocker fort oder reduzéier en staark. Wäisse Zocker erhéicht däi Bluttzocker, belaascht d'Immunsystem, raubt Mineralstoffer, ass héich ofhängegkeetserreegend, an iwwerfléisst däin Kierper mat Iwwerschossinsulin an IGF1, déi d'Wuesstem vu Kriibszellen stimuléieren. Du kanns nach ëmmer Süßes genéissen, awer wielt gesond Alternativen. Fannt hei méi iwwer Zocker an déi bescht Optiounen eraus.

Fänks un ze kachen

Bring Bréng d'Revolutioun op däi Plat! Wanns du bewosst de Kapitän an däi Kichen bass, fills du dech besser mental a kierperlech. Dat bedeit manner Junkfood (an manner Ausreden) a méi Léift an dengem Bauch. Ausserdeem fillt et sech super gutt un, wanns de dech selwer a deng Famill mat Hausgemaachtem a gesonde Liewensmëttel versuergs. Brauchs Rezepten? Ech deelen all Dag lecker Rezepten op menger Facebook-Säit. Meng pflanzlech Leidenschaftsbuch, Crazy Sexy Kitchen, ass voller Inspiratioun, Bildung a Kach-Tipps – plus iwwer 150 nährstoffräich, lecker Rezepten.

Iessensplang ass de Schlëssel fir Erfolleg beim Hauskachen. Kuerz gesot: sammle Rezepten online a aus Kachbicher a plangt dräi bis véier Deeg Iessen, fir entspriechend akafen ze kënnen. Heem, preparéiert sou vill wéi méiglech, besonnesch Geméis fir Salater, Snacks, Jus a Smoothies. Kacht grouss Portiounen Zoppen a Stews a fréisst zousätzlech Hëllefen fir einfach Mëllzechten spéider. Start mat dëse Tipps mam **3-Day Crazy Sexy Meal Plan**, deen spéider an dengem Kit ass.

Iess biologesch (wann méiglech)

Wielt sou vill wéi méiglech biologesch Uebst a Geméis, oder startet en eegene biologeschen Gaart. Hautdesdaags sinn iwwer 80.000 Chemikalien am Gebrauch; se iessen oder op eisem Kierper uwenden schwächt d'Immunsystem. D'**EWG Dirty Dozen Plus** Lëscht weist déi am meeschte gesprëtzt Uebst a Geméis, während **Clean Fifteen** déi am mannste gesprëtzt Produkter weist. Kuckt hiren praktesche Guide wanns de beim Akaf bass. Méi aktuell Informatioun iwwer biologesch Produkter fannt s du op **EWG.org** an am **Center for Food Safety**. Dës Organisatiounen stinn um Virdeel bei der Gesetzgebung zu genetesch verännerten Organismen (GMO) a beim biologische Liewensmëttel-Beweegung.

Sief e Sparfuchs

Loosst eis éierlech sinn; dës Diät a Liewensstil kann kuerzfristeg e bëssen méi kaschten. Sidd kreativ mat Spuerstrategien, net nëmmen duerch Coupons ze benotzen. Kaaft a Bulk, wuess däi eegent Geméis, kuck an de lokale Baueremaart a kaaft eng liicht benotzt Jusmaschinn – dat sinn einfach Méiglechkeeten ze spueren. Meng **10 Simple Ways to Eat Clean & Save Green** hëllefen der dobäi!

Wéi s du däi Frigo a Späicher richteg ausrëschts

Nach eng Kéier, denkt drun: Dir musst net alles op dëser Lëscht kaafen. Benotzt dës Lëscht amplaz als hëllefräich Guide fir ze kucken, wéi eng lessen dir an deng Diät bäifüüge kënnt, fir deng nei gesond Versioun unzefänken. Wann déi meescht Artikelen dir onbekannt sinn, probéier eng oder zwou pro Woch a fënns eraus, wat dir gefält!

Geméis

Dëst sinn nëmmen e puer vun menge Liiblings:

- Gurken
- Broccoli
- Gréng Kale
- Collard Greens
- Sellerie
- Petersilie
- Kappkohl
- Romaine
- Roude Lattich
- Spinat
- Peffer
- Zucchini
- Spargel
- Schweizer Mangold
- Gréng Bounen
- Alfalfa-Sprossen
- Knuewel
- Lauch
- Blumekohl
- Wanterkürbis
- Muerten
- Ruccola
- Bok Choy
- Sweet Potatoes
- Pastinaken
- Rüben
- Kohlrabi
- Tat Soi
- Jicama

Uebst

Wielt zwou bis dräi Portiounen dës niddreg-glycemesch Uebst pro Dag, déi besser fir däi Bluttzocker sinn:

- Avocadoen
- Tomaten
- Gréng Äppel
- Zitrounen
- Limetten
- Birnen
- Drauwen
- Beeren
- Kirschen
- Grapefruit

Natierlech Séissungs mëttel

Zocker ass Zocker, egal a wéi enger Form. Amplaz vum wäisse Zocker (déifst Gefor), probéier dës lecker Alternativen:

- SweetLeaf Stevia
- Xylitol
- Yacon Sirup
- Kokoszocker
- Ahornsirup

Wéi s du däi Frigo a Späicher richteg ausrëschts

Fermentéiert Iessen

Eng gutt Quell vu B-Vitaminen an gesonde Bakterien fir de Kierper. Wielt réi, natierlech fermentéiert Liewensmëttel:

- Bragg's biologeschen Apfelessig
- Biologeschen Tempeh
- sauerkraut
- Onpasteuriséiert biologescht Miso
- kimchi

Bounen & Hülsefriichten

Eng exzellent Proteinkonzentrat voller Ballaststoffer – dës Zorten si am einfachsten ze verdauen. Ech recommandéieren Eden als Mark fir Bounen aus der Dous:

- Kichererbessen
- Lënsen
- Adzuki-Bounen
- wäiss Bounen
- Schwaarz Bounen
- Lima-Bounen
- Pinto-Bounen

Nëss & Somen

Gefëllt mat Vitaminnen, Mineralien, gesonde Fetter, Proteinen a Faseren – dës Optiounen soll een am beschten réi a frësch kafen an am Frigo oder Fréier späicheren:

- almonds
- pine nuts
- pecans
- flaxseeds
- walnuts
- chia seeds
- macadamias
- sesame seeds
- hazelnuts
- hemp seeds
- sunflower seeds
- almond butter
- cashew butter
- tahini (made from sesame seeds)

Wéi s du däi Frigo a Späicher optimal ausfëlls

Glutenfräi Leckereien

Ganze Kären (a glutenfräi wann s du empfindlech bass) sinn en wichtege Bestanddeel vum Crazy Sexy Liewensstil.

Brout
- Food for Life Brout an Wraps
- Amy's glutenfräi Pizza a Mais-Tortillaen
- Mäi Lieblingsbrout ouni Gluten ass d'Mark Ezekiel. Et gëtt aus gekeimtem Getreid gemaach an ass dofir méi liicht ze verdauen.

Noodles
- Tinkyada Bio-Brongereis pasta
- Ancient Harvest Quinoa-Pasta, Buchweizen-Soba (déi meescht Marken enthalen Weess)

Kären
- quinoa
- millet
- brown rice

Flours
- amaranth flour
- black bean flour
- flaxseed meal
- potato flour
- millet flour
- oat flour
- nut flour
- quinoa flour (check out bobsredmill.com) Store flour in the freezer for freshness.

Snacks
- Glutino snacks
- Pamela's Products (cookies, desserts, and pancake mixes)
- Sesmark, San-J, or Edward & Sons brown rice crackers